

## Torta de espinafre e alho-porró com massa folhada



Foto: Paula Rodrigues

### Ingredientes

- 1 embalagem de massa folhada congelada
- 2 medidas de espinafre picado, incluindo os talos mais finos
- 1 medida de alho-porró picado em rodela
- ½ medida de creme de leite
- 2 ou mais ovos, a depender da quantidade dos demais ingredientes
- Alho, sal e cebola a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

### Modo de fazer

1. Refogue o alho em óleo ou azeite, acrescente o alho-porró e deixe cozinhar por cerca de dois minutos. Acrescente a cebola. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente o espinafre. Tempere com sal, tampe e deixe cozinhar. Evite cozinhar em excesso, pois esse prato será levado ao forno. Reserve.
2. Bata as claras ligeiramente, acrescente as gemas e o queijo ralado e misture. Acrescente o creme de leite e misture com cuidado. Tempere com sal. Reserve. Você deve obter uma massa líquida, mas consistente, como um mingau grosso.
3. Abra a massa folhada em uma forma untada de modo a cobrir o fundo e as laterais. Espalhe o recheio de espinafre já frio e por cima o recheio de ovos. Cubra com o restante da massa, deixando um ou dois furos para a saída do vapor. Pincele gema de ovo sobre a massa. Leve para assar em forno médio (160 °C a 180 °C).



### Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortalicas](http://www.embrapa.br/hortalicas)

#### Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

#### Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

#### Foto da capa

Terri Cnudde, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

## Hortalica não é só salada

[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortalica não é só salada

## Torta



Suas refeições  
+saborosas  
com hortalças

Taro, espinafre e alho-porró,  
entre outras hortalças, podem fazer  
a diferença no preparo de torta

Conheça outras coleções no site

Hortalica não é só salada

quem quer saúde  
vai à feira

como comprar, conservar  
e consumir hortalças

hortalica e dinheiro  
não se jogam fora

como obter o melhor  
de cada hortalica

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL



# Hortaliça também combina com torta

Usar hortaliças em recheios de torta salgada é uma maneira prática e gostosa de incluí-las nas refeições do dia a dia. Dois grupos de hortaliças são especialmente indicados para esse tipo de prato: hortaliças folhosas, como espinafre, mostarda, almeirão, acelga e chicória; e hortaliças subterrâneas com alto teor de amido, como batata, inhame, mandioquinha-salsa e cará. As hortaliças folhosas são usadas no recheio, enquanto as subterrâneas são usadas para fazer a massa da torta.

Para deixar tudo ainda mais saboroso, inclua outras hortaliças também como condimentos. Experimente: cheiro-verde, cebola, alho-porró, aipo ou salsão e as pimentas malagueta, de cheiro e biquinho ou outra de sua preferência.

O prato básico é uma massa feita com a hortalica do grupo das subterrâneas, cozida, amassada e temperada com sal. Para deixar a massa mais leve, pode-se acrescentar um pouco de manteiga ou creme de leite, como quando se prepara um purê bem consistente ou quando se prepara a massa do escondidinho. Para o recheio, use hortalica folhosa refogada com os condimentos. Para tornar a torta uma refeição completa, acrescente queijo ou carne ao recheio. Para uma versão vegetariana, substitua a carne por hortaliças como cenoura, aipo, alho-porró, abobrinha, berinjela, ervilha ou pimentão.

Nesses pratos não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. O importante é saber como os ingredientes devem ser combinados, o que você confere com a receita de torta de taro (inhame) com espinafre. As quantidades são fornecidas em medidas ou recipientes como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade do prato que você queira preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortalica em função do gosto e da disponibilidade.

Uma alternativa para preparar a torta salgada é usar massa pronta para pastel de forno ou massa folhada, vendida resfriada ou congelada. Para o recheio é só misturar a hortalica folhosa com ovos batidos, queijo ralado e creme de leite. Veja como preparar uma torta de espinafre e alho-porró e depois crie suas próprias receitas aproveitando as hortaliças que você tem em casa.

## Torta de taro (ou inhame) com espinafre



Foto: Milza Moreira Lana

### Ingredientes

- 2 medidas de taro cozido e amassado
- 2 medidas de espinafre cozido
- 1 medida de carne moída
- ½ medida de molho de tomate
- ½ medida de queijo minas ralado
- 2 ovos ou mais, dependendo da quantidade dos demais ingredientes
- Sal, alho e cebola a gosto
- Azeite ou outro óleo vegetal

### Modo de fazer

Para fazer esta torta prepare a massa e cada recheio separadamente.

#### 1. Massa

Descasque e pique o taro em pedaços. Cozinhe-o em água e sal até que ele fique macio. Amasse-o com garfo ou com espremedor de batata, de preferência quando ele ainda estiver quente. Reserve.

#### 2. Recheio de espinafre

Lave e pique as folhas juntamente com os talos mais finos. Refogue-as em alho e óleo ou azeite, tempere com sal e cozinhe. Cuidado para não cozinhar em excesso, pois o prato será levado

ao forno. Esprema o espinafre para retirar o excesso de água. Reserve.

#### 3. Recheio de carne moída

Para o recheio de carne, refogue a cebola picada em óleo ou azeite, acrescente alho picado ou batido e tempere com sal a gosto. Adicione a carne e o molho de tomate e deixe cozinhar. Reserve.

#### 4. Montagem

Para montar a torta, coloque uma camada de taro amassado em um pirex untado. Sobre essa camada espalhe o recheio de carne moída e, por cima, o recheio de espinafre. Cubra com outra camada de taro.

Bata as claras ligeiramente, acrescente as gemas e o queijo ralado. Acerte o sal. Espalhe essa mistura sobre a torta e leve ao forno médio para gratinar.

### Sugestões

- ❖ A massa pode ser feita com cará (conhecido como inhame em algumas regiões do Brasil), batata, mandioca ou mandioquinha-salsa.
- ❖ Para uma massa de textura mais semelhante à massa de escondidinho, acrescente um pouco de manteiga e de creme de leite e bata incorporando à massa.
- ❖ O espinafre pode ser substituído por chicória, mostarda, acelga, almeirão ou bertalha.